



2025.10
星期二 28

今日8版 总第5171期

南方工報

广东省总工会主管主办
广东南方工报传媒有限公司出版
统一刊号:CN44-0146
邮发代号:45-81
广告经营许可证号:
440000100004

南方工报网:https://epaper.nfgb.cn/

办工人爱看的媒体

投稿邮箱:su83865299@163.com

教育部发文进一步加强中小学生心理健康工作

鼓励中小学每周设置一天“无作业日”

据新华社消息 针对中小学生心理健康阶段性特点和突出问题,教育部近日印发通知,出台《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,其中包括鼓励每周设置一天“无作业日”等。

“有效缓解学生考试升学焦虑”措施提出,减轻学生过重作业负担,严控书面作业总量,严禁布置机械重复、惩罚性作业,鼓励每周设置一天“无作业日”。规范考试管理,减少日常测试频次,合理设置考试难度,不得以考试成绩对学生进行排名;巩固校外培训治理成果,继续严控义务教育阶段学科类培训,规范非学科类培训,加强学科类隐形变异培训防范治理;有序推进中考改革,加快扩大优质高中招生指标到校,开展均衡派位招生试点,缓解学生和家長升学焦虑;全面落实生命安全与健康教育进中小学课程教材指南,每月至少开展一次综合性教育实践活动,加强学生生命教

育、青春期教育和挫折教育,提升学生适应环境、调适情绪、应对压力等方面能力,增强心理韧性和心理免疫力。

“全面落实‘体育每天2小时’”措施提出,全面推行中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,保证义务教育阶段全体学生能够按规定课时开展体育锻炼,普遍开展“班级赛”“年级赛”等全员性体育比赛活动,打造“能出汗”的体育课。鼓励学校与社区合作开放周边运动场馆,为学生放学后开展体育锻炼提供场所保障。鼓励推行“课间15分钟”,延长学生课间活动时间,丰富课后服务体育项目,增加学生户外活动时长。开展健康学校建设试点,探索一揽子解决近视、肥胖、心理健康等学生身心健康突出问题的有效机制模式。

“保障学生充足睡眠时间”措施明确,合理安排学校上下学时间,不得要求学生提前到校参加统一教学活动,有条件的学

校应保障学生必要的午休时间。多种途径普及科学睡眠知识,指导家长制定科学的作息时间表,教育学生养成良好睡眠卫生习惯,保障每天充足睡眠时间。严格执行睡眠管理规定,坚决遏制超时学习等违规行为,防止学业过重、无序竞争挤占睡眠时间。将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系。

“培养学生健康用网习惯”措施提出,规范管理学生带入学校的智能终端产品,严禁将手机等电子产品带入课堂。鼓励学生和家长共同开展“息屏行动”,减少对网络过度依赖。会同有关部门压实网站平台监管责任,优化算法推荐机制,不得向学生推送危害心理健康的各类信息,坚决遏制“贩卖焦虑”“诱导内卷”等违规行为。

“关心关爱特殊学生群体”措施提出,针对留守儿童、流动儿童、孤儿、事实无人抚养儿童以及单亲家庭儿童等特殊学生群

体建档立卡,“一生一策”加强心理健康指导。在开学、考试、假期、升学等时间节点,密切关注特殊学生群体情绪和行为变化,针对性开展心理状况研判、个体心理辅导和情感关怀。

“建立监测预警和干预机制”措施明确,推进建设全国学生心理健康监测预警系统,每年组织开展1次心理健康抽样监测。国家义务教育质量监测每年监测学生心理健康状况和工作开展情况。督促指导地方建设监测预警系统,完善心理健康问题及时发现、预警、干预处置机制,推进分级响应模式。统筹规范学生心理健康测评,每名学生每学年接受心理测评一般不超过1次。

此外,措施还就推进实施全员育人制度、优化校园心理支持环境、培育家庭和谐亲子关系、健全部门协同防护机制等提出要求。



深中通道“海上会客厅”首次迎客

深中通道西人工岛10月25日开启文旅试运营,这座“海上会客厅”迎来首批客人——98名来自社会各界的市民游客和媒体记者。抵达西人工岛后,参观者们不仅在西人工岛中庭观景台打卡了深中大桥等标志性地标,还参观了粤港澳大湾区跨海通道科普基地。“以前觉得超级工程离生活很远,现在发现它就在身边。”游客陈先生说。

“做好试运营的同时,我们正在研究从海上乘船游览深中通道,利用西人工岛现有的救援码头开发水上进岛方案,还将对低空游览方案进行研究。”深圳市文旅产业发展有限公司有关负责人介绍。

朱洪波 李赫 苏滢 摄影报道

标题新闻

● 中央组织部等5部门:
鼓励具备条件的地方
建立发展基层老年协会

● 商务部:
今年以来12大类家电
以旧换新超1.26亿台

● 民政部:
试点向中度以上失能老年人
发放养老服务消费补贴

● 国家公务员局:
2026年国考人数创新高
371.8万人通过资格审查

● 国铁集团:
12306单笔购票数量
上限调至19张

● 广东:
前三季度GDP
突破10万亿元